



Klubmesterskab til lands, til vands og i luften

Lørdag d. 3 november 2018

Sted	Start/mål stjernecentrum ved klubhuset, Vejlsøvej 7, Silkeborg.
Løbsområde	Skovene omkring Silkeborg. Kort vil være i forskellige målestoksforhold
Parkering	Ingen parkering ved Klubhuset. Anvend parkeringsområdet ved ferskvandscentret.
Start	Kl. 13.00 samlet start/prolog, derefter direkte videre til selve løbet.
Målgang	Kl. 16.00. Ved senere målgang fratrækkes 10 point for hvert påbegyndt minut
Kontrolsystem	Der anvendes SPORTident. Vigtigt at du har en SIAC-brik med plads til 100 klip, ellers kan du låne på dagen.
Koncept	3 timers Adventure-orientering pointløb. Hver post er tildelt point efter postens placering/sværhedsgrad. En post kan kun besøges én gang. Efter prologen fortsættes der direkte til selve løbet. Banerne er free-order, hvilket betyder at du selv bestemmer i hvilken rækkefølge posterne besøges samt hvilke poster du vil besøge. Der vil være poster i alle sværhedsgrader samt poster af mere udfordrende karakter. Det er helt op til dig selv hvor meget og hvor lang tid du ønsker at være i gang og holde pauser. Kl. 16.00 er seneste målgang for alle. Det er tilladt at følges ad. Klubhuset er basen hvor du altid kan vende tilbage, få energi samt skifte tøj og gå i bad hvis det ønskes.
Adventure Challenge	Steder på banerne vil det give mening at anvende luftmadras - det vælger du selv. Husk evt. svømmevest. Det er tilladt at lægge udstyr undervejs, men altså på eget ansvar. På et tidspunkt vil du skulle klatre højt efter en post. Der vil være udstyr til dette på stedet.
Regler	Du må cykle på stier og veje til alle poster men IKKE gennem terrænet, med mindre der altså er stier og veje. Du må bære/gå/løbe med cyklen

	gennem terrænet hvis det giver mening for dig.
Medbring	Kuglepen/Tusch så du selv kan indtegne din rute på kortene/tøj til dagen/Mtb el. cykel/luftmadras til vandpassage(evt. svømmevest)
Discipliner	Mtb-O, Fod-O, Præ-O, Adventure-O, Biathlon og klatring.
Klubmester	I år vil du få mulighed for at blive klubmester i din egen klasse. Du bliver klubmester ved at opnå flest point, dernæst hurtigste tid. Det vil være muligt at nå alle poster hvis du forbereder dig godt.
Præmier	Der vil være præmier til alle klubmestre samt offentliggørelse på de sociale medier.
Klasser	H12 H16 H20 H30 H40 H50 H60 H70 H80 D12 D16 D20 D30 D40 D50 D60 D70 D80 Der skal være mindst 3 i hver klasse for at kunne blive klubmester. Hvis mindre lægges klasser sammen.
Forplejning	Du skal selv medbringe energi til "løbet". Der vil være saft, kaffe og kage efter målgang i klubhuset. Der kan købes øl og vand, som kan nydes inden vi bevæger os til TH. Langs Skole. Saunaen er naturligvis tændt.
Klubfest	Kl. 18.30 til ca. 23.00 mødes vi til spisning på TH.Langs Skole, Skoletorvet 1. Indgang gennem gården. Under spisningen vil der være kåring af de nyslåede klubmestre og andre, der har en kåring til gode. Der vil der være forskellige indslag i form af sang, quiz og andet.
	Pris for aftenens spisning er: 150 kr for voksne, 75 kr for ungdom og børn under 10 år er gratis. Menuen består af: <ul style="list-style-type: none"> • Laksemousse med dilledressing • Små kalvedeller • Ristet andebryst med bambusskud • Nødde-glaseret svinekam • Grøn salat med dressing • Kold kartoffelsalat • Ostelagkage med frugt Der betales til klubfesten.
Medbring	Drikkevarer til aftensmaden + tallerken og bestik
Tilmelding	tilmelding@silkeborg-ok.dk senest d. 28 oktober. Ved tilmelding til mesterskaberne angiver du navn/SIAC-brik nr. samt den klasse du stiller op i. Det er ganske gratis. (brik kan lånes) Derudover skriver du, om du/l deltager ved klubfesten.